

## *Фізична активність: рух для здоров'я ваших дітей*

Рух та фізична активність потрібні для розвитку та здоров'я дитини. Батьки можуть допомогти дитині зробити рух та заняття спортом щоденною звичкою.



Здорові та фізично розвинені діти навчаються краще, на противагу тим, хто майже увесь час проводить за переглядом телевізора чи у соціальних мережах.

Завдяки фізичним вправам та заняттям спортом у дитини:

- \* формується правильна постава;
- \* підтримується оптимальна вага;
- \* укріплюються кістки, зв'язки стають більш еластичними;
- \* краще розвиваються м'язи, серце;
- \* покращується живлення та робота всіх органів;
- \* гартується воля, тренуються навички роботи в команді;
- \* збільшується впевненість у собі.

Телевізори, комп'ютери, планшети - частина повсякденного життя дорослих та дітей. Проте вони мають як позитивний, так і негативний вплив.

Постійне тривале проведення часу із гаджетами перевантажує органи зору, а опорно-рухова система, навпаки, не отримує достатнього навантаження для її повноцінного формування.

### **Щоб зменшити цей вплив, батьки можуть встановити чіткі правила:**

- \* комп'ютерне, телевізійне чи ігрове обладнання має знаходитися у загальнодоступному місці, а не у спальні дитини;
- \* узгодьте правила користування та дозволена тривалість перегляду телевізора;
- \* робота за комп'ютером: час користування 1/2 - 3 години на день залежно від віку дитини; перерви кожні 15 хвилин; дистанція від 45 до 80 см залежно від розміру монітора; забезпечити правильну позу допоможуть відповідні стіл та стілець;
- \* регулярно контролюйте дотримання спільно узгоджених правил;
- \* встановіть на домашньому комп'ютері програми, які фільтрують отримання інформації з мережі Інтернет, наприклад, таке налаштування як "Батьківський контроль".

### **ДОПОМОЖІТЬ ДИТИНІ БУТИ АКТИВНОЮ: ПОЧНІТЬ СЬОГОДНІ!**



- \* демонструйте задоволення та користь від занять спортом та активного способу життя на власному прикладі;
- \* разом з дитиною складіть розпорядок дня, де фізичні вправи та рух будуть займати важливе місце;
- \* влаштовуйте сімейні види відпочинку - прогулянки та походи, рухливі ігри на природі, катання на велосипедах, лижах, ковзанах;
- \* робіть з дітьми вправи зі скакалками та іншим спортивним знаряддям;
- \* привчайте дитину до режиму дня, особистої гігієни та правильного харчування - це теж сприяє зміцненню здоров'я.

<http://dnz4.kupyansk.info/info/page/20175>